



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Lun mathvetesalat med kylling, rosenkål og bakte beter, servert med rødvinssaus

Lun salat

1 pakke mathvete
200 g rosenkål
1 stk gulbete
1 stk rødbete
50 g spinat

Kylling

300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper

Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Lun salat:** Tilbered mathveten som anvist på pakken. Rens og kutt rosenkålen i to (se tips). Skrell og kutt gulbeten og rødbeten i mellomstore terninger. Fordel rosenkålen og betene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 3 **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra posen i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen under grønnsakene i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La kyllingen hvile i omtrent 3 minutter før den skjæres i skiver.
- 4 **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring
- 5 **Lun salat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Ha de bakte grønnsakene på et stort serveringssfat, og vend inn den ferdigkokte mathveten og spinaten. Topp salaten med kyllingen og server rødvinssausen til.

Tips fra kokken: Fjern nederste delen av stilken på rosenkålen ved behov og eventuelt stygge blader. Bruk hansker og et plastskjærebrett når du skreller og kutter rødbeten. Den avgir mye farge som ikke er så lett å fjerne.